TRUCOS FÁCILES Y RÁPIDOS PARA BAJAR DE PESO

abril 16, 2014

Autor: Irene Rodríguez Quintana 16 abril 2014

Aquí os dejo algunos de los "trucos", o comprobaciones más bien, que he ido observando durante los años tanto en mi cuerpo como en el de los demás, que facilitan la bajada de peso. Viene bien para después de Semana Santa…
Ahora sólo es momento de descansar y disfrutar.

Os dejo ocho y seguiré informando de más…

1.- Cena poco:
A lo largo de todo el día estamos en activo. Trabajar, caminar, hacer y deshacer. Sin embargo, después de la cena lo más común es que no tardemos mucho en ir a dormir.
Además de que cenar poquito permite que concilies mejor el sueño ya que el organismo no se dedica a hacer una pesada digestión, también permite que no almacenes grasa que durante las horas tumbado en la cama no vas a quemar.
Por ello, conviene seguir el antiguo dicho de "Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo".

2.- Cena verde y fresco:
nada mejor para bajar peso que una ensalada de ingredientes verdes: lechuga, canónigos, pepino, aceitunas, brocoli. Y si le añades unos frutos secos tipo nueces, estupendo !



3.- Fuera el pan:
está buenísimo, estoy de acuerdo pero el pan es uno de los alimentos que más engordan. Los hidratos de carbono, cuando no son gastados, se transforman en grasa de almacenaje (los michelines) y el cuerpo que consume mucha harina tiende a verse hinchado, deformado.
Cuando la base de nuestra alimentación son verduras y proteínas el cuerpo se ve más fibroso y definido.
Esa es la diferencia.



4.- Quítate el postre.
Pruébalo. Come sin postre. Realiza tus comidas sin terminar con una pieza de fruta, un trozo de chocolate, una bebida con AZÚCAR.
Sentir necesidad de dulce al terminar de comer es un estado mental.
¿Un truco para zanjarlo? Lávate los dientes nada más terminar de comer, saca al perro, friega los platos o haz algo que rompa esa rutina. Verás que con los días, ya no sientes esa dosis de azúcar.
Y si aún así, te sigue apeteciendo, es preferible dejarlo para merendar ya que la digestión entre azúcares y proteínas que podemos hacer en una comida, se hace más complicada.

5.- Come despacio.
Te darás cuenta de que no te hace falta comer tanto para llenarte.
Esto leí hace poco:
Un nuevo estudio científico demuestra que comer más despacio puede disminuir su consumo de alimentos y evitar que coma en exceso.
Estudios anteriores han encontrado que comer más despacio y masticar mejor sus alimentos conduce a un menor consumo, una mejor absorción de nutrientes, una mejor regulación del apetito y una digestión apropiada.

6.- Bebe agua.
No soy partidaria de dedicarse cada día a consumir 4 ó 5 litros de agua como aconsejan en muchas dietas. Es una manera de hacer trabajar inútilmente al riñón.
Está muy bien beber agua cuando tengas sed y consumir tés, desde luego.
Pero a lo que me refiero es a cuando “CREAS” que tienes hambre.Bebe agua cuando “creas” que tienes hambre.
Muchas veces, el organismo está falto de agua o sales y tendemos a confundirlo con que tenemos hambre. O directamente, sin confudirlo, preferimos consumir un alimento sólido que beber un buen trago de agua.
Aparte de esto, un buen truco es beber un vaso de agua antes de comer (y ayuda a ir mejor al baño).



7.- Date un día a la semana libre.
Un día o tres comidas…
mi truco para cuidar mi alimentación fácilmente durante la semana es que, los fines de semana, me los dejo LIBRES !
Tres comidas:
La comida y la cena del sábado y la comida del domingo son libres para consumir cualquier cosa que me apetezca.
¿Por qué?
- Disminuye la ansiedad de tener que estar siemmmmpre a dieta.
- Rompe la rutina alimenticia a la que tengo acostumbrado a mi organismo (con lo cual, acaba yendo todo por el w.c).
- Me permite disfrutar de poder comer todo lo que me apetece y ¡¡ disfrutarlo !!.
- Me ayuda a desarrollar control en mi alimentación. No como por comer, ni picoteo. Sé cuando llevo una dieta saludable y soy consciente de cuando no



8.- Deporte antes de las comidas.
El deporte provoca que aumente el metabolismo y por tanto, que la funciones orgánicas tal como la digestión, se haga más rápida.
Por tanto, hacer ejercicio físico antes de desayunar, comer y sobretodo cenar, es estupendo.
¿Una actividad fácil sin tener que salir de casa y que aumenta de forma óptima el metabolismo?



ABDOMINALES HIPOPRESIVOS

http://disfrutatucuerpo.wordpress.com/2014/02/08/gimnasia-abdominal-hipopresiva/